

Oefeningen

Wat houdt je tegen?



Ontspanningsoefening

Je focus terugkrijgen om je op je intenties te kunnen richten begint bij het ontspannen van je lichaam en het geruststellen van je zenuwstelsel.

De audio van deze oefening kan je vinden in de bibliotheek



Dit is een oefening die je regelmatig kan herhalen. Je kan ook zonder de audio even tijd nemen om heel je lichaam te vragen om te ontspannen. Tijdens het wachten aan de kassa in de supermarkt, in de file, tijdens het tv-kijken,...

Oefening

Hoeveel geluk gun jij jezelf?



Je ontvangstcapaciteit vergroten

Je onderbewustzijn wil je liever bij het oude houden. Of je dat nu gelukkig maakt of niet. Als er veel goed gaat en je gelukkiger bent dan je onderbewustzijn gewoon is, ga je per ongeluk jezelf saboteren om terug bij het oude uit te komen. Met deze oefening oefen je op het ontvangen van meer geluk.

De audio voor deze oefening vind je in de bibliotheek.

Dit is een visualisatie oefening die je regelmatig kan herhalen

Oefening

Zelfcompassie



Om jezelf niet langer in de greep te houden van je beperkende overtuigingen en echt stappen te zetten naar je dromen, je eigen pad, is het belangrijk om je kwetsuren uit het verleden te helen. Want die kwetsuren zijn de wortels van je copingmechanismen, je patronen, je beperkende overtuigingen.

En je kan die kwetsuren helen door te oefenen in zelfcompassie. Zodat jij jezelf met liefde kan benaderen, zoals een liefdevolle ouder zou doen.

De audio voor deze oefening vind je terug in de bibliotheek.

Dit is een visualisatie oefening die je regelmatig kan herhalen.

Oefening

Wat komt er boven?

In deze oefening ga je concreet maken hoe je nu al een stukje kan leven zoals in je dromen en wat er van overtuigingen en gedachten naar boven komt.

Om jezelf te bevrijden van al die beperkende overtuigingen ga je ook omkeringen en helpende gedachten formuleren.



Je vindt de printable en meer uitleg voor deze oefening in de bibliotheek.

Droom hoofdelementen	Hoe kan je dit element nu al in je leven brengen?	Stap verder	Beperkende overtuigingen	Omkeringen
1 Op eigen ritme leven	Rustmomenten inplannen in dag	Dagen alleen doorbrengen om ritme te leren volgen.	Het is egoïstisch, rusten is lui,...	Rust in productief. Als ik mijn ritme volg, heb ik het meeste energie voor mezelf én mijn omgeving.
2				
3				

Journalen

Oefening



Je hebt jarenlang door een bepaalde bril naar de werkelijkheid gekeken. Die bril was jouw waarheid, gevormd door allerlei overtuigingen over jezelf en de wereld.

En met deze oefening ga je die bril, die waarheid in vraag stellen. Zodat er nieuwe deuren kunnen opengaan in de toekomst, omdat je ook andere opties als mogelijkheden kan gaan zien.

Je vindt de journalvragen voor deze oefening in de bibliotheek.

Helpende affirmaties

Oefening

In deze oefening ga je aan de slag met je beperkende overtuigingen omkeren en omvormen naar affirmaties, korte zinnen die je elke dag herhaalt om je **onderbewuste te herprogrammeren**.

Je kan deze oefening doen met de overtuigingen die naar boven kwamen tijdens de bijeenkomst of nadat je aan de slag gegaan bent gegaan met de journal vragen of de opdracht waarbij je concreet stappen bepaalt en kijkt welke overtuigingen er naar boven komen.

Bedenk een helpende gedachte die je **elke ochtend en avond wil herhalen**.

Bijvoorbeeld:

- Ik accepteer mezelf zoals ik ben. Of nog een stapje verder: ik zie mezelf graag zoals ik ben.
- Ik kom elke dag opdagen voor mezelf
- Ik laat los wat niet meer bij me past.
- ...



Maak voor jezelf reminders in de vorm van kaartjes om op te hangen, mooie illustraties, bladwijzers, wallpapers,... zodat je je affirmatie vaak ziet en herhaalt.

Knutsel er op los, gebruik canva of teken zelf iets. Maak het persoonlijk en geniet ervan.